

# ЯРОСЛАВЛЬ Улыбниса

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 2(07) 2019





СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

*Искусство  
идеальной улыбки*

Виниры, имплантация, отбеливание,  
лечение, протезирование зубов

📍 Свердлова 87/12  
☎ тел: 33-87-99  
🌐 korolevdentalstudio.ru  
👤 drkorolev



**ЕЖЕДНЕВНЫЕ АКЦИИ!!\***

**РАБОТАЕТ ДОСТАВКА**

**Подписывайтесь на наши группы**

**и следите за новостями**



<https://vk.com/inmyaso>



<https://www.instagram.com/inmyaso/>



<https://www.facebook.com/inmyaso/>



Ярославль,  
ул. Кирова, д. 10



+7 (910) 972-44-41  
+7 (906) 635-47-93



08

**СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

И снова здравствуйте!  
СТР. 3

**ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ**

Знакомимся с героиней этого выпуска  
СТР. 4

**КРАСОТА ЗАМАНЧИВА**

О том, как привести в порядок шевелюру и не навредить, рассказывают мастера салона красоты «ТАИС»  
СТР. 6



НА ОБЛОЖКЕ

Ксения Шалаевская  
@ksenia\_andreevna1319  
Фотограф: Екатерина Евстигнеева  
@katrin\_evstigneeva  
Макияж: Марина Ненашкина  
@nenashkina\_makeup  
Место: фотостудия «Фотоцех»  
@phototseh\_pro  
Одежда и украшения:  
магазин Women's Secret  
@wssecret

16+

**Главный редактор** Королёв Андрей Игоревич**Выпускающий редактор** Махова Екатерина**Дизайн и верстка** Flourish**Корректор** Борисова Марина**В ЛУЧШЕМ ВИДЕ**

Свадебная пора стартовала: Екатерина Гужва об образе невесты сезона 2019  
СТР. 8

**ПОЛЕЗНОСТИ**

За здоровьем только к лучшим! Очень актуальный разговор с создателями Центра доказательной медицины  
СТР. 10

**#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ**

Новая рубрика, где мы выбираем процедуру месяца. В этом номере ей стало обертывание T-shok от бьюти-студии «Карамель»  
СТР. 12

**ФОТОПРОЕКТ**

Фотопроект «Мамин шкаф» дарит классные эмоции и напоминает о детстве  
СТР. 14

**СТИЛИССИМО**

Стилист Марина Данилина рассказывает о том, как просто выделяться с помощью цвета  
СТР. 16

**ПЕРСОНА**

Героиня этого выпуска Анастасия Виноградова — многогранная и позитивная личность. Знакомимся!  
СТР. 18

**ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР**

Всю жизнь посвятить творчеству, а именно танцам — это достойно как минимум аплодисментов. Интервью с постановщиком, хореографом, организатором и просто красавицей Оксаной Кузьминой  
СТР. 20

**ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ**

Убрать дом с приставкой «эко»? Нет проблем! Читайте материал об уборке с пробиотиками от компании Eva Eco Clean  
СТР. 22



06



22

**СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ**

Наш бессменный автор, профессионал своего дела, Наталья Милославская утверждает: «Не вся та боль, что после тренировки, хороша»  
СТР. 24

**PARTY**

Фотоотчет с самого яркого события этого апреля — конкурса красоты «Королева Ярославля»  
СТР. 28

**ГОРОСКОП**

Подсказки от звезд на май и июнь  
СТР. 22

**АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА**

Даем явки-пароли, где нас можно найти  
СТР. 32

ЯРОСЛАВЛЬ  
**Улыбнись**  
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

**УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,  
МАЙ/ИЮНЬ 2019 2(07)**

**Отдел рекламы** Сочнева Анастасия  
8(905)139-39-49  
ulibnis.yar@mail.ru

Адрес редакции:  
150054, Ярославль, Свердлова 87/12  
Телефон редакции (4852)33-87-99

E-mail mag@drkorolev.ru  
www.korolevdentalstudio.ru  
@drkorolev

Рекламно-информационный журнал «Улыбнись, Ярославль». Адрес издателя: 150054, Ярославль, Свердлова 87/12

Отпечатано: типография «РИМИНИ».  
Адрес типографии: Россия, г.Нижний Новгород,  
ул.Краснозвездная, 7А, офис 3.  
Тираж: 999 экз.

Периодичность: ежемесячно  
Распространение: бесплатно

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.  
Дата выхода в свет: 6 мая 2019 года



**Д**орогие наши читатели, я рад приветствовать вас на страницах нашего нового номера. Наконец-то в Ярославль пришла солнечная погода, а это значит, что уже совсем близко всеми любимое лето — время, когда люди вокруг улыбаются. Мы любим это состояние, наша редакция не исключение. Мы чувствуем ваше внимание, и это придает нам новые и новые силы. Журнал продолжает развиваться: в этом номере будет уже 32 полосы, и это все благодаря вам. Своим интересом вы вдохновляете нас на новое творчество и развитие. И мы — это движение вперед. Выпуск получился очень интересным и легким, мы как всегда вложили в него частичку своей души. Надеюсь, вы получите удовольствие от прочтения. Желаю вам приятного дня. Улыбайтесь чаще!

# Невозможно не улыбаться!

*Героиня майской обложки нашего выпуска должна быть воздушной, нежной и повесенному прекрасной... мы влюбились сразу! С Ксенией Шалаевской очень приятно общаться, от ее улыбки тепло всегда: говорите вы с ней вживую или смотрите на ее фото. И, кстати, дело совсем не в том, что наша майская героиня — профессиональная модель, классного человека видишь и чувствуешь сразу. Давайте скорее знакомиться!*

**Ксения, расскажите несколько слов о себе.**

Мне 21 год, учусь в Ярославском государственном университете имени П.Г. Демидова. Я очень люблю детей и рада, что моя деятельность связана с детьми и молодежью.

**Почему вы решили стать моделью?**

Моделью я хотела быть с детства. Однажды мама предложила мне поучаствовать в кастинге, так я была зачислена в модельное агентство и стала обучаться модельной профессии.

**Мы, обыватели, видим только гладкую сторону медали, а все-таки в чем плюсы и минусы работы?**

Для меня плюсы модельной работы в том, что я занимаюсь любимым делом, которое приносит мне не только доход, но и море положительных эмоций, новых впечатлений и знакомств. Минусы модельного бизнеса в огромной конкуренции и в длительном передвижении на каблучках во время показов, кастингов и фотосессий.

**Вы молоды и амбициозны, многого уже достигли в своей жизни, каковы ваши планы на ближайшее будущее?**  
Я работала по контракту в Милане, а теперь хотелось бы поработать в Азии.

**Ксения, о вашей фигуре, уверены, мечтают миллионы женщин. Как держите себя в форме и какое у вас любимое блюдо?**

Я с детства люблю спорт и веду активный образ жизни. Ежедневно выполняю упражнения дома, занимаюсь в фитнес-клубе с тренером и самостоятельно, плаваю в бассейне, посещаю банные комплексы, бегаю по набережной и правильно питаюсь. Мое любимое блюдо — морепродукты.

**Чем вы любите заниматься в свободное время? Как вы отдыхаете?**

Иногда я предпочитаю отдыхать дома, смотрю кино. Люблю спа-процедуры и тайский массаж.

**По-вашему, какими качествами должен обладать мужчина?**

Верность, целеустремленность, последовательность, решительность, любовь к своей женщине и детям.

**О чем вы мечтаете?**

Мечтаю съездить в Нью-Йорк и побывать в экзотических странах, например, в Индии, Перу и на Филиппинах.

**На что вам не хватает смелости?**

Мне не хватает смелости прыгнуть с парашютом.

**Что для вас главное в жизни?**

Самое главное в жизни, чтобы все мои родные и близкие люди были здоровы и счастливы.

**Существует ли дружба между мужчиной и женщиной?**

Дружба между мужчиной и женщиной возможна, если существуют совместные творческие идеи и планы, которые приносят пользу обоим, а длительная совместная работа приводит к крепкой дружбе.

**Несколько слов читателям журнала «Улыбнись, Ярославль».**

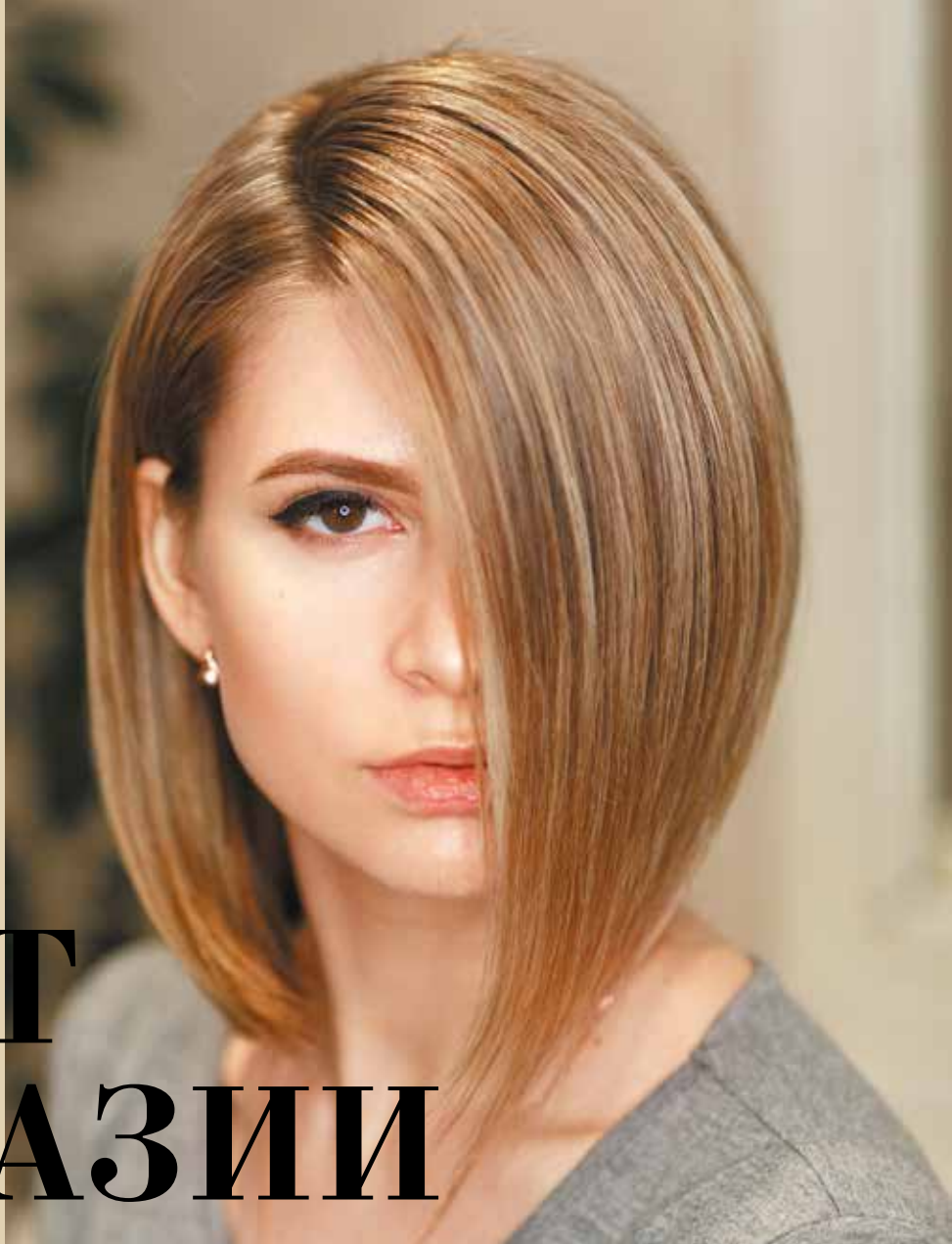
Всем читателям хочу пожелать держать курс навстречу счастливой жизни с девизом: «Улыбайтесь и получайте улыбки в ответ!».

ФОТО:

Наталья УРАИС



Каждая современная девушка хочет выглядеть красиво, стильно и модно! Волосы — одна из главных составляющих яркого образа! Такие названия, как эиртач, шатуш, омбре, балаяж сейчас у всех на слуху, а интернет пестрит множеством красивых картинок! Каждый ли мастер сможет повторить образ с картинки и почему сложное окрашивание стоит так дорого и требует от 6 до 10 часов по времени? Ответить на эти вопросы смогут мастера салона красоты «ТАИС».



# ПОЛЕТ ФАНТАЗИИ

**П**еред тем, как решиться на сложное окрашивание, обратитесь к парикмахеру за консультацией. Задайте вопросы о техниках, стоимости, необходимом на процедуру времени и возможностях ваших волос, которые тоже следует оценить до начала процедуры. На консультации не забудьте ознакомиться с портфолио мастера, чтобы убедиться, что у него есть опыт подобных окрашиваний.

Мастера салона «ТАИС» работают с красителями L'Oréal исключительно премиального класса, что значительно снижает риск испортить волосы или получить неестественный оттенок.

*На пике моды в этом сезоне* — окрашивание с красивыми расцветками цвета, которое смотрится максимально естественно и не требует подкрашивания корней каждый месяц. Удобство такого окрашивания в современных условиях жизни с постоянной нехваткой времени неоспоримо.

*Первый этап* — осветление (обесцвечивание) волос.

Для достижения наиболее естественного эффекта используют мелкую выборку прядей. Это может быть как ручная техника, так и техника эиртач.



**ЭИРТАЧ** — ТЕХНИКА ВЫБОРКИ ПРЯДЕЙ, В КОТОРОЙ С ПОМОЩЬЮ ФЕНА ОТДЕЛЯЮТ МЕЛКИЕ ПРИКОРНЕВЫЕ ВОЛОСКИ ОТ ОСНОВНОЙ ДЛИНЫ.

Часто число выбранных прядей насчитывает несколько сотен. Это необходимо для того, чтобы волосы впоследствии имели красивый цветовой переход и многогранные переливы. Процесс выборки прядей на длинных волосах может занять до двух часов — это очень трудоемкий процесс, который требует от мастера терпения и максимальной сосредоточенности. Опытный колорист обесцвечивание волос всегда начинает с низкого процента оксигента, чтобы сохранить качество волос. Низкий процент действует более медленно, что увеличивает общее время процедуры.



## НАЗОВИТЕ КОДОВОЕ СЛОВО «УЛЫБКА» И ПОЛУЧИТЕ ЗАЩИТУ ВОЛОС SMARTBOND (СТОИМОСТЬЮ 800 РУБ.) В ПОДАРОК\*!

\*Сроки проведения акции с 6.05.2019 по 30.06.2019 г. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по адресу ул. Чкалова, 32а.



### Салон красоты «ТАИС»

Чкалова, 32а

☎ 72-25-91

72-25-92

📱 @tais\_salon

Онлайн-запись

Парковка

для клиентов



Если девушка приходит с уже неудачно окрашенными волосами, то мастер готовит несколько рецептов обесцвечивающего средства и наносит на разные части по длине волос, чтобы исправить испорченные окрашиванием участки, например, желтый цвет волос, очень яркие и четкие переходы, неестественные оттенки.

Во время сложного окрашивания обязательно использовать средство SmartBond, которое защищает и профессионально сохраняет качество волос.

### *Первые 2 – 3 часа — это только подготовка к окрашиванию!*

После обесцвечивания начинается работа с цветом. Осветленные волосы нужно тонировать, так как после обесцвечивания волосы становятся ломкими и имеют светло-желтый оттенок.

Тонирующий краситель является щадящим и имеет в составе много ухаживающих компонентов. Тонирующий краситель обязательно должен иметь время выдержки, чтобы цвет получился плотным, насыщенными и богатым. При помощи цвета можно затемнить корни и сделать плавный переход к светлым оттенкам, чередовать 2 разных тона, создавать мягкие переходы с отдельно выделенными прядями и воплощать ваши самые смелые мечты о новом образе.

После окрашивания за волосами нужно обязательно ухаживать дома. Мы рекомендуем пользоваться профессиональными шампунями, уходами для окрашенных волос и использовать термозащиту при укладке.

*Если вы идете к цвету своей мечты — выберите день для себя любимой, доверьтесь мастерам салона красоты «ТАИС», и тогда результат оправдает ваши ожидания на все 100%!*

# САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ДЕНЬ

Весна — это не только время, когда природа расцветает, это еще и самое замечательное время для начала активной подготовки к свадьбе.

Пожалуй, первое, о чем думает новоиспеченная невеста после получения предложения руки и сердца — это то, какой прекрасной она будет в тот самый день. Для того чтобы в день свадьбы чувствовать себя самой-самой, нужно немного потрудиться и учесть важные моменты в подготовке. О секретах идеального макияжа и деталях подготовки расскажет визажист и основательница GUSHVA beauty studio & school Екатерина Гужва.



Фото: ВАЛЕРИЯ МИРОНОВА  
Невеста: АНАСТАСИЯ ЗАХАРОВА  
Свадебное платье: AIVA LOVA  
Макияж: ЕКАТЕРИНА ГУЖВА  
Прическа: ЕКАТЕРИНА ГОРЧАГОВА  
Флористика: ЦВЕТОЧНЫЙ БУТИК VOTANICA



**Екатерина ГУЖВА**

Основательница  
GUSHVA beauty studio&school  
@guzhva\_makeup

**С**амое главное в подготовке свадебного образа — это услышать себя и понять, какой именно невестой вы хотите быть: нежной и трогательной, милой и воздушной или, напротив, очень яркой и запоминающейся, а может быть, по-королевски элегантно и сдержанно. От этого будет зависеть все направление образа, подбор платья, макияжа, прически и других деталей.

После того, как вы определились с настроением образа, самое время подумать о базовых составляющих красоты — это здоровье вашей кожи и волос.

Визит к косметологу хотя бы за 2 – 3 месяца до свадьбы значительно улучшит состояние кожи, при этом важно уделить внимание не только коже лица. Специальные процедуры для зоны декольте станут отличным дополнением к уже привычному уходу. Также важно скорректировать программу использования косметических средств с учетом потребностей кожи.

Главное для всех невест независимо от времени года — это увлажнение

кожи. Чем более здоровой и увлажненной будет ваша кожа, тем более невесомый и комфортный макияж вы сможете себе позволить. Также заранее стоит позаботиться о красоте волос, ручек и ножек. Грамотные мастера всегда дадут вам актуальные рекомендации и расскажут о необходимом домашнем уходе.

Репетиция образа позволит вам чувствовать себя в день свадьбы максимально комфортно и спокойно, так как все нюансы вы предварительно проработаете с мастером на встрече. Для меня, как для мастера, особенно важно узнать обо всех пожеланиях невесты и максимально прочувствовать ее настроение, зону комфорта и особые просьбы. Поэтому даже в тех случаях, когда невесты решают обойтись без репетиции, мы максимально глубоко понимаем друг друга, и результат дарит невесте ощущение безграничного счастья от своей красоты. Репетицию свадебного образа лучше проводить за 1 – 2 месяца до свадьбы, когда основная концепция торжества уже продумана до деталей.

Если вы хотите выглядеть ультрасовременно в день своей свадьбы, обратите внимание на актуальные тенденции в мире макияжа.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕНДЫ В МАКИЯЖЕ НЕВЕСТЫ В ЭТОМ СЕЗОНЕ:

**1. GLOW MAKEUP.** Эффект влажной кожи не сдает свои позиции уже несколько сезонов, поэтому тональные средства с сияющим финишем, иллюминайзеры, хайлайтеры, бронзеры со светоотражающими частицами — мастхэв-2019.

**2. ПУШИСТЫЕ БРОВИ.** Нет четким бровям, в моде естественные и мягкие. Основное моделирующее бьюти-средство — прозрачный или цветной гель для бровей, а также имитация естественных волосков.

**3. СТРЕЛКИ.** Графичные, растушеванные, тоненькие или объемные, в моде любые, главное те, которые идут именно вам.

**4. ГЛЯНЕЦ.** Основной акцент на губах — красивый глянцевый финиш. Кто сказал, что это не стойко? Профессиональные секреты визажиста сделают такой макияж устойчивым и комфортным.

**5. «ЗАЦЕЛОВАННЫЕ ГУБЫ».** Не любите глянец? Тогда вот вам супертренд для помад! Эффект «только что поцеловалась» — очень соблазнительный, и можно не беспокоиться о цвете и о контуре.

**6. В РОЗОВОЙ ГАММЕ.** Весна — это сезон розовых оттенков, которые так нежно смотрятся в свадебных историях.

**7. ВЕСНУШКИ.** Если в прошлом веснушки замазывали, то сейчас их подчеркивают или рисуют специально, если природа не наградила своими. Неоспоримый тренд!

**8. НЕЖНЫЙ РУМЯНЕЦ.** В этом свадебном сезоне мы и вовсе можем отказаться от скульптора, ведь в тренде естественный румянец и мягкая скульптура лица.

Я всегда уделяю большое внимание деталям и прислушиваюсь к внутренним ощущениям невесты. Лично для меня самая любимая деталь в свадебном макияже — это здоровая сияющая кожа, при таком подходе любые тренды выглядят уместно. В образе невесты важно все, даже то, какой галстук будет у жениха и в каких оттенках будет арка на выездной регистрации.

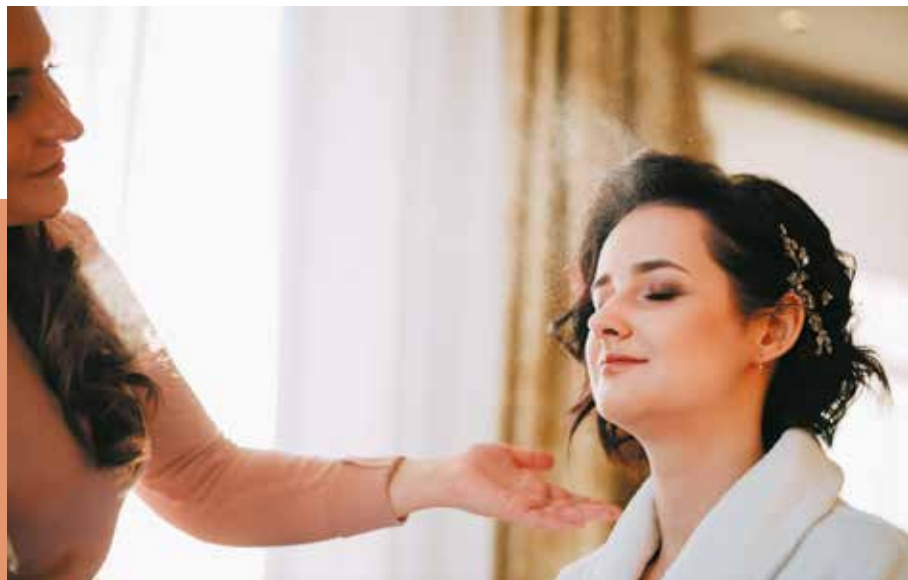
Фото:  
МИХАИЛ ПИВОВАРОВ  
Невеста:  
МАЙЯ СКЛЯРОВА  
Свадебное платье:  
AIVA LOVA  
Макияж:  
ЕКАТЕРИНА ГУЖВА  
Прическа:  
ЕКАТЕРИНА СУРОВА



Кстати, о женихе, все больше невест задумываются об образе жениха, в том числе в контексте груминга. Специальная бьюти-процедура для мужчин включает в себя укладку со специальным стайлингом, а также подготовку кожи с эффектом легкой ретуши. Жених ни в коем случае не будет чувствовать себя «накрашенным», натуральный эффект достигается благодаря специальным продуктам, например, минеральной косметике или даже бесконтактному методу с использованием аэрографа. Эффект отдохнувшего лица оценят не только сам жених и гости, но и фотограф, ведь лица в кадре будут уже идеальными.

Для меня важно, чтобы каждая невеста чувствовала себя особенной, из стен нашей студии всегда выходят счастливые клиенты, которые любят себя, ценят индивидуальный подход и чувствуют, с какой любовью мы заботимся о них. В свадебном макияже я ценю еще и сервис, поэтому всегда готова предложить дополнительные опции, например, выезд к клиенту, сопровождение в день свадьбы и на съемке. Также в день свадьбы каждой невесте мы дарим маленькие приятные детали для безупречного макияжа.

Фото: МАРЬЯ ПОЛЕТАЕВА  
Невеста: ЮЛИЯ НАУМОВА  
Макияж: ЕКАТЕРИНА ГУЖВА  
Прическа: ЮЛИЯ АЛЕНОВА



**GUZHVA**  
beauty studio&school

**Всегда рады нашим гостям  
и ждем вас по адресу:**

Волжская набережная, 4

Телефон:

+7 (910) 973-59-40

[www.guzhva-studio.ru](http://www.guzhva-studio.ru)

Instagram: @guzhvastudio

Facebook: @guzhvastudio

# ДОКАЗАНО: эффективно!

Выражение «здоровье не купишь» будет актуально всегда. Человечество еще только делает первые шаги по «взлому» организма, и они обходятся крайне дорого. Поэтому специалисты в один голос твердят: «Лучше профилактика, чем лечение». И здесь есть о чем поразмышлять. К сожалению, государственные медицинские услуги медленно, но верно сдают свои позиции по многим объективным причинам. Поэтому о будущем частной медицины, о медицинских центрах и еще много о чем волнующем и интересном мы побеседовали с главным врачом Игорем Михайлюком и директором Центра доказательной медицины Анной Яковлевой.



**- Анна, Игорь, рады встретиться с вами и затронуть крайне актуальные и животрепещущие темы для любого человека, который следит за своим здоровьем. Для начала расскажем, с чего все началось? Как пришла идея создать свой центр?**

Большое спасибо за приглашение. Нам, в свою очередь, очень приятно общаться с редакцией и аудиторией издания, которая ценит хорошее самочувствие и стремится поддерживать прекрасную физическую форму.

Итак, с чего же все началось? А началось все с желания объединить под одной крышей высококлассных специалистов, работающих с болью физической и душевной. Мы знаем, это неприятное состояние испытывает практически каждый человек в своей жизни, а вот правильно диагностировать его причины и потом лечить могут, увы, далеко не все специалисты.

Поскольку в то время мы возглавляли Учебно-медицинский центр — одну из крупнейших образовательных организаций нашего региона, ориентированных на дополнительное образование в сфере красоты и здоровья, — то такие высококлассные специалисты уже были в нашей команде. И они с радостью откликнулись на призыв вести врачебный прием в медицинском центре. С этого момента началась история Центра доказательной медицины.

Сейчас Центр объединяет терапевтов, неврологов, врачей мануальной терапии, психиатров, психотерапевтов, наркологов,

ортопедов, специалистов по массажу, косметологов и мастеров по ногтевому сервису.

**- Какова главная идея Центра и что подразумевает формулировка «доказательная медицина»?**

Доказательная медицина — это подход к диагностике, лечению и профилактике заболеваний, который основывается на выборе максимально эффективных и безопасных методов и средств, доступных в настоящее время. В развитых странах, например, в Европе, США и Канаде это «золотой стандарт» медицинской помощи. И идея создания Центра заключается в строгом следовании всеми специалистами принципов доказательной медицины.

**- Сегодня население откровенно недоволено качеством и уровнем оказываемых услуг государственными учреждениями, поэтому количество частных центров увеличивается. Каковы преимущества вашего?**

Говоря о наших преимуществах, необходимо сказать о своеобразной формуле, условия которой мы строго соблюдаем: наши специалисты называют ее «6К». Из чего складывается эта формула? Качество, компетентность, квалифицированность, культура, комфорт, контроль. Все слагаемые мы стараемся поддерживать на высшем уровне.

Кроме того, в стенах Центра работает небольшой музей, посвященный истории улицы Большая Октябрьская и домов, в которых располагаются помещения клиники.

Почему мы создали именно такую выставку? Почему не посвятили ее, к примеру, истории развития медицины Ярославля? Наша цель была — не напугать сталью инструментария, наводящего ужас даже на современных докторов, а создать теплую, уютную атмосферу в Центре, подарить посетителям новые знания и приятные впечатления. Для маленьких посетителей работает выставка «Кошкин дом», обитатели которой — кошки и коты разных цветов и размеров — были собраны сотрудниками и гостями Центра и заблаговременно переданы в экспозицию.

Вот такое у нас получилось лечебно-профилактическое пространство, в котором помогают не только специалисты, но и стены.

**- Помимо основных услуг центра, какие есть только у вас?**

Отвечая на этот вопрос, мы бы хотели акцентировать внимание на редких разновидностях методик. Например, в Центре установлена единственная в нашем регионе панель для арт- и цветотерапии, которую применяют как психотерапевты, так и неврологи.

В сфере эстетических немедицинских услуг возможности шире: методик ухода за внешностью значительно больше. Так, у нас выполняется виброкомпрессионный массаж, действие которого направлено на коррекцию фигуры, избавление от гематом, на рабо-

ту со спортсменами во время восстановительного периода. Таким аппаратом в Ярославле располагаем пока только мы.

**- Частная медицина набирает популярность, появляется все больше клиник. Как не нарваться на нерадивого специалиста?**

Поиск грамотного специалиста — это всегда нелегкий труд. На приеме отметьте, как специалист общается с вами, внимательно ли слушает жалобы, собирает анамнез. Подробная беседа с пациентом — это основа постановки диагноза, и если доктор пренебрегает этим этапом консультации, то скорее всего перед вами тот самый «нерадивый специалист».

Наши врачи на первичный прием отводят от 40 минут для того, чтобы успеть выяснить все подробности развития заболевания, узнать важные события жизни пациента, поставить диагноз, предложить, обсудить и разъяснить план лечения.

**- Центр доказательной медицины по-своему уникален, какие еще интересные идеи вы приготовили в ближайшем будущем?**

Сейчас у нас в планах два проекта, оба направлены на повышение культуры здоровья. Для тех, кто страдает от боли различного происхождения, мы планируем проводить занятия Школы здоровья. В результате таких занятий наши пациенты научатся правильно воспринимать свое состояние и помогать себе, корректируя образ жизни.

Второй проект будет адресован фитнес-тренерам. В рамках семинаров и мастер-классов доктора клиники и приглашенные гости будут разбирать клинические случаи из своей практики и рассказывать аудитории о том, как строить тренировочный процесс с людьми, имеющими патологии.

**- А что за конкурс для фитнес-тренеров готовится под эгидой центра?**

Да, действительно, мы запланировали на 2020-й год фестиваль профессионального мастерства для фитнес-тренеров. На фестивале как раз и состоится конкурс, в ходе которого экспертная комиссия будет выбирать самых грамотных специалистов по различным видам тренинга. Будут оцениваться знания участников по анатомии, физиологии, биомеханике, принципам организации тренировочного процесса и правилам оказания первой помощи. По итогам конкурса жюри определит «Тренера года». Кроме того, для участников, экспертов и гостей фестиваля будет организована образовательная площадка, на которой ведущие специалисты — спортивные врачи, опытные инструкторы — будут делиться опытом, проводить семинары и мастер-классы.

Такие мероприятия необходимы, чтобы стимулировать фитнес-тренеров постоянно повышать уровень своей квалификации, постоянно совершенствовать знания и оттачивать мастерство.

**- Как вы относитесь к повальной моде на ЗОЖ?**

В целом, безусловно, это веяние моды прекрасно! Здоровый образ жизни — это прямой путь к активному долголетию, к молодости и красоте, и это не вопрос одного дня и даже не одного года. ЗОЖ — это действительно образ жизни, образ мысли, это формирование правильных, полезных привычек, отказ от вредных. Это путь, длиною в жизнь. Только ориентироваться на этом пути важно не на досужие рассуждения и домыслы дилетантов, а на результаты серьезных исследований. К сожалению, значительная часть качественных, достоверных источников информации публикуется на английском языке, но и на русский уже переведено достаточно рекомендаций. Нужно только научиться отличать «фантазии шаманов» от выводов исследовательских групп.

В идеальном варианте лучше обратиться к врачу-диетологу, который разработает план питания, ко врачу спортивной медицины, который подберет подходящую именно вам нагрузку, к грамотному тренеру, который будет контролировать правиль-



ность выполнения упражнений, к хорошему косметологу и так далее. Это идеальный вариант. Немногие, увы, могут позволить окружить себя заботой специалистов, но это не повод отказывать своему организму в должном уходе. В работе над собой важно сохранять здоровый смысл — и вы сможете помочь себе самостоятельно. В противном случае, если вас увлечет гонка за модными витаминными комплексами, БАДами, диетами, физическими нагрузками, вы рискуете потратить много денег и при этом серьезно навредить здоровью. Такие примеры, к сожалению, мы встречаем регулярно.

**- Какие основные правила профилактики вы можете выделить?**

Профилактика всегда лучше, чем лечение — эта мудрость прошла испытание временем. К основным правилам профилактики относятся:

- отказ от курения, наркотических средств, от переедания или сильного ограничения объемов пищи, злоупотребления алкоголем;
- употребление в пищу необходимого количества свежих овощей и фруктов, богатых клетчаткой;
- ограничение употребления полуфабрикатов и готовых продуктов, продуктов, содержащих транс-жиры;
- организация двигательного режима: это может быть ходьба, бег, плавание, катание на велосипеде, занятия в тренажерном зале, аэробные занятия, танцы — все, что вам интересно и доставляет удовольствие;
- эргономика рабочего места: поскольку на работе мы проводим большую часть жизни, условия рабочего места должны быть для нас комфортны как физически, так и психологически;
- гигиена сна: это соблюдение режима сна, условий температуры, влажности воздуха, цветовых решений спальни, состава ткани одежды для сна;
- гигиена тела: регулярный прием водных процедур, чистка зубов, смена одежды, выбор одежды из натуральных тканей.

**- Скажите несколько слов читателям нашего журнала.**

Дорогие друзья, берегите себя, относитесь ответственно и разумно к своему организму, и он будет вам благодарен. А мы благодарны вам за внимание, которое вы уделили нашей беседе. Будьте здоровы и активны!



Б. Октябрьская, 32 / (4852) 70-00-03

info@cdm.clinic / @cdm.clinic



# РАЙ для девочек

В наше время никого ничем не удивишь, в том числе в сфере красоты. Салонов, студий, центров великое множество, но вот настоящих мастеров, профессионалов можно пересчитать по пальцам одной руки. Журнал «Улыбнись, Ярославль» искал долго и упорно и вот наконец-то нашел! Знакомьтесь: многопрофильная бьюти-студия «Карамель», которая предлагает не только услуги по эпиляции, но и кое-что интересненькое, что поможет привести фигуру в порядок к грядущему летнему сезону.

**В**се началось три года назад с обычного кабинета по шугарингу. Тогда Ксения, глава студии «Карамель», и представить не могла, насколько вырастет ее детище. Бьюти-студия сегодня — это стабильный поток довольных клиентов и перспектива преподавания методики шугаринга.

*Студия «Карамель» специализируется на:*

- сахарной и восковой депиляции для женщин и мужчин;
- депиляции беременных;
- лечения вросших волос;
- оформлении и окрашивании бровей различными способами (тридинг, пинцет, воск);
- услугах по коррекции фигуры.

## ВАЖНО

Мастера студии работают исключительно с материалами итальянских, греческих и российских производителей (например воск Simple USE Beauty, Ital wax и сахарная паста Pavia SPA Cosmetics). Также наши сотрудники регулярно проходят повышения квалификации, участвуют в семинарах и тренингах у лучших профессионалов страны. В студии всегда подберут наилучший способ депиляции именно для вас!

И, конечно, все в студии создано для того, чтобы клиентам было максимально комфортно. Голубо-белые тона расслабят и уберут стресс, процедурный кабинет всегда чистый, свежий, светлый, а в холле вы всегда сможете комфортно расположиться и выпить чашечку чая.

*С нами вам всегда будет комфортно!*



## ЭТОЙ ВЕСНОЙ БЬЮТИ-СТУДИЯ «КАРАМЕЛЬ» ОТКРЫВАЕТ НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: ОБЕРТЫВАНИЕ T-SHOK!



### ПРОЦЕДУРА T-SHOK (Т-ШОК)

— это настоящий прорыв в процедурах обертывания и похудения, так как она имеет ряд преимуществ и выраженный результат, который нельзя не заметить.

Особенностью процедуры является измерение объемов до и после использования геля и соли для бандажного обертывания, которые содержат огромное количество экстрактов лекарственных растений. За короткие сроки они приводят тело в порядок: улучшают тонус и эластичность кожи, избавляют от целлюлита и значительно уменьшают объемы.

Все используемые препараты в процедуре состоят только из натуральных компонентов!

#### Как это работает?

Основным принципом процедуры T-Shock является комплексное действие 31-го лекарственного растения. Растения отбирают специалисты-фитотерапевты. Компоненты растений, объединенные по уникальной рецептуре, составляют основу геля и соли T-Shock, которые используются во время проведения процедуры.

#### Эффекты процедуры:

- Видимое уменьшение объемов
- Улучшение эластичности и тургора кожи
- Нормализация водно-солевого обмена в клетках
- Регенерация тканей и замедление процессов старения
- Стимуляция деятельности лимфатической системы
- Мочегонный, противоотечный, детоксирующий, потогонный, антицеллюлитный, тонизирующий, укрепляющий, липолитический и термогенный эффекты

*Вы увидите эффект уже после первой процедуры!*



МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:  
пр-т Ленина, 366

ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ПОЗВОНИТЬ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ:  
+7 980 663 84 67

МЫ В СОЦСЕТЯХ:  
@sugar.karamel



# «Мамин шкаф»

Эта яркая история о девочках, которые только немного повзрослели, но им очень хочется быть похожими на своих мам! Они мечтают о красивом платье и острых шпильках, о красной помаде и французском парфюме. И вот, когда мамы разъезжаются по своим делам, дочери, затаив дыхание, открывают мамин шкаф. И примеряют мамино платье и туфли, бусы и помаду. Представляя себя взрослыми, они создают себе образы, как у своих примеров для подражания, ведь дети есть дети.

Так делают почти все девчонки, и мы с партнерами — магазином итальянской одежды UNO и фотографом Вадимом Зайчиковым — решили посмотреть, как это может выглядеть со стороны, и подглядели за маленькими шалостями будущих девушек. Вполне вероятно, кто-то из наших читателей вспомнит себя.





*«Глядя на маму, я представляю себе, что я стою рядом в прекрасном платье и с красной помадой! А мама представляет меня своим друзьям».*



*«Я точно знаю, какой буду! Уверенной и красивой! Как моя мама! Она самая лучшая!».*



*«Пока Мамы нет, я потихоньку примеряю ее платья и иногда беру помаду».*



СТУДИЯ ПРИЧЕСКИ

Hair & MUA  
**Студия прически «Зерно»**  
 Б. Октябрьская 43/2  
 +7 915 983 13 26  
 @studio\_zerno  
 @studio\_zerno



Одежда  
**Магазин одежды из Италии UNO**  
 Республиканская, 61  
 @uno\_woman\_italia



Фотограф  
**Вадим Зайчиков**  
 vadeg76  
 @vadim\_zaychikov

# ЦВЕТ

## как средство выразительности образа

Цвет — это первое, что мы считываем, глядя на образ. Описывая одежду, мы сначала назовем ее цвет и только потом отметим фасон и фактуру ткани. Однако когда речь идет о профессиональном подборе цвета, специалисты, помимо цветового тона (собственно названия оттенка), оперируют еще несколькими характеристиками цвета: температурой, яркостью, насыщенностью и контрастностью. Эти характеристики и лежат в основе методов цветотипирования, которыми пользуются в работе стилисты.



**Марина ДАНИЛИНА,**  
СТИЛИСТ  
@idea.class.yaroslavl  
vk.com/idea.class.yaroslavl  
Тел.: +79807486512

**Н**аиболее распространенным является сезонный метод определения цветотипа, при котором основным критерием является температура цвета. Если у вас кожа, волосы и глаза теплого оттенка, то ваш цветотип — весна или осень. Если же оттенки холодные, то вы лето или зима. Чтобы отнести внешность к какому-либо из этих типов, нужно также учесть яркость и насыщенность цвета. Однако проблемой этого метода является то, что не всякая внешность укладывается в рамки сезона, а рекомендации по палитре даются именно по сезонам.

Другой метод цветотипирования — дирекционный, при котором внешность характеризуется как контрастная или неконтрастная, светлая или темная, насыщенная или приглушенная. Эти характеристики могут по-разному комбинироваться, создавая различные палитры.

На сегодняшний день оба эти метода используются и зачастую совмещаются, дополняя друг друга. Но как показывает практика, клиенты затрудняются с определением характеристик цвета, что создает сложности на самостоятельном шопинге.

Эти минусы сезонного и дирекционного методов вызывают сомнения в их эффективности и актуальности, поэтому часто можно встретить мнение, что носить нужно любые цвета, не ограничиваясь палитрой цветотипа.

Так как же быть с цветом одежды? Есть ли смысл тратить время на поиск оттенков своей палитры или можно носить все, что душе угодно?

Здесь важно помнить две вещи: близость цвета к зоне лица и смысл цвета, как средства, с помощью которого раскры-

вается стилевая история. Важно размещать в зоне лица предметы одежды подходящих вам оттенков, потому что именно близость к лицу определяет степень влияния цвета. А о смысле цвета говорят редко, тем не менее, эта тема достойна рассмотрения, потому что может значительно упростить понимание своих цветов.

В нашей школе образных решений IDEA class мы практикуем комплексный подход, то есть учитываем и природные особенности колорита клиента, и идейную составляющую образа.

Как это работает? Почему одни и те же вещи вызывают схожие ассоциации у разных людей? Дело в том, что мы с вами живем в одной культурной среде, поэтому один и тот же образ вызывает у нас одни и те же ассоциации. Для нас естественно, что корона олицетворяет монарха, а красная шапочка наводит на мысли об одноименной героине. Так же и с цветом — для нас естественно считать пурпурный цветом роскоши, а серебристый связывать с космосом и футуризмом.

Таким образом, для каждой темы, для каждого образного решения можно составить палитру характерных для нее оттенков. Адаптируя эту палитру под конкретного человека с его индивидуальным колоритом, мы получаем уникальную палитру, содержащую цвета, которые вам идут и при этом красноречиво выражают смысл, заложенный в образе.

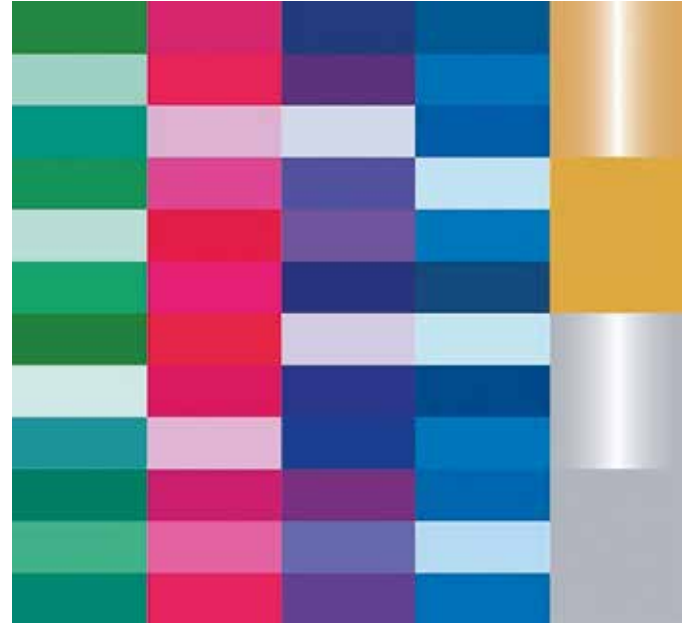
Чтобы продемонстрировать подход нашей школы, возьмем в качестве примера образное решение, которое основано на сочетании драматического и классического стилей и обозначим его для удобства «Королева». В качестве модели для нашего примера возьмем девушку, изображенную на фотографии.



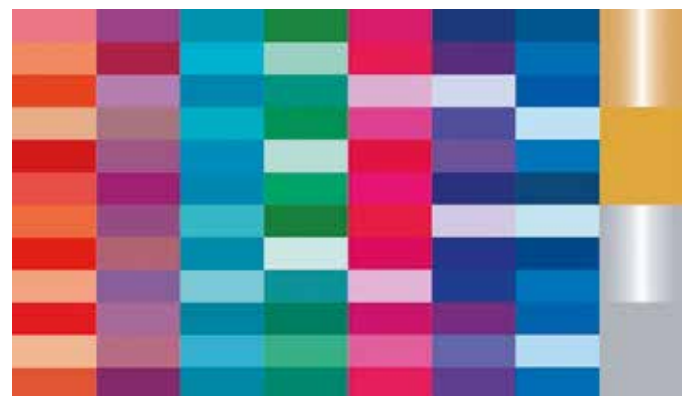
Предположим, что мы провели личную консультацию и определили колорит модели: он контрастный (цвет глаз и волос сильно контрастируют с цветом кожи), теплый, насыщенный. По этим данным мы можем отнести нашу модель к осеннему цветотипу, которому будут идти такие оттенки, как томатный, клубничный, оранжевый, коричневато-красный, хаки, горчичный, болотный, табачный, зеленый мох, бурая зелень, терракотовый, кирпичный, медный, морская волна и другие.



Теперь нужно понять, какие цвета характерны для королевской темы. Это те цвета, которые ассоциируются с царственностью, цвета богатые, насыщенные: царственный красный, бордовый, синий, изумрудно-зеленый и зеленый в теплых оттенках, фиолетовый и золотой.



Следующий шаг — выбрать из палитры природного цветотипа те цвета, которые могут использоваться в королевской теме, и добавить их к палитре образного решения. Например, осеннему цветотипу идут такие оттенки, как хаки, терракотовый или болотный, но они по сути своей не относятся к теме образного решения «Королева», поэтому мы их исключаем. А оттенки красного, фиолетового и синего из осенней палитры нам подходят и по цветотипу, и по идее образа, поэтому их мы берем и будем активно использовать в зоне лица.



Таким образом, мы шаг за шагом прошли путь от определения природного колорита модели до построения ее уникальной цветовой палитры с учетом образного решения. Эта палитра хороша тем, что нам нет необходимости запоминать характеристики цветов, о которых мы говорили выше, тема и образ сами подсказывают, какие цвета выбирать.

Если вам интересно погрузиться в тему стилевых направлений и образных решений, присоединяйтесь ко мне в соцсетях и приходите на авторский курс школы образных решений IDEA class, который стартует уже в мае.

# Анастасия Виноградова



*В переводе с греческого имя Анастасия означает «воскресенье», «возрожденная», «бессмертная». Все эти трактовки каким-то волшебным образом перекликаются с участницей рубрики «Персона» нашего майского выпуска Анастасией Виноградовой. Ее улыбка настроит даже самого хмурого на позитивный лад, а дела вдохновят глубоко отчаявшегося и потерявшего веру. Мы очень рады знакомству, а потому знакомим и вас, наши читатели, с Анастасией.*

**Анастасия, прежде всего, о вас. Какие три слова могут вас охарактеризовать и почему?**

Задумалась... Всего три слова? Это много или мало обо мне? А я бы уместила все в одном словосочетании — обаятельная женщина. Да, у меня есть недостатки, я могу ошибаться, не терплю фальши и притворства, могу посмеяться над собой. Стараюсь находиться в гармонии со своими чувствами и взглядами, со своим телом, со своими мыслями и поступками. А в чем же мой секрет? Я знаю, чего хочу от жизни, принимаю себя такой, какая я есть, но при этом постоянно совершенствуюсь. Мой внутренний магнетизм и очаровательная улыбка настолько сильны, что остальное просто меркнет на этом фоне.

**Кто вы по знаку зодиака? Верите ли в гороскопы?**

Моему знаку предоставлена честь открывать зодиакальный гороскоп. Знак Овен наделил меня своей силой и целеустремленностью. Я умею находить выход из любых ситуаций, пусть даже если весь мир будет против меня. Прирожденная оптимистка, всегда иду по жизни с поднятой головой, никогда не отступаю от своих идей и довожу дела до конца.

Верю ли я в гороскопы? Нет. Приведу в пример слова экстрасенса Виталия Гиберта: «Человек сам творит свою судьбу, и поэтому никто, кроме тебя, не сделает тебя счастливым!».

***Есть ли у вас жизненное кредо или девиз?***

На мой взгляд, у каждого в жизни есть какое-то убеждение, какая-то идея, которая охарактеризовала бы его внутренний мир. Для меня это строки: «Живи так, чтобы люди, столкнувшись с тобой, улыбнулись, а, общаясь с тобой, стали чуточку счастливее».

***Банки и финансы — мужская территория. Стереотипно, но пока это так. Почему вы решили связать свою жизнь с этой сферой?***

Каждый человек принимает на своем жизненном пути важные решения, которые в дальнейшем влияют на его профессиональную карьеру. Для меня 2006-й год стал судьбоносным. Я заканчивала институт по специализации «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» в Костроме, параллельно училась на курсах по повышению квалификации и целенаправленно готовилась стать первоклассным бухгалтером. Но по стечению некоторых обстоятельств поменяла место жительства и переехала в Ярославль. Он покорила меня своей масштабностью, величием и открыл новые горизонты. Тогда я задумалась: почему бы здесь, в новом городе, не реализовать свою мечту — стать профессионалом в банковском деле?

Вот уже больше 12-ти лет сферой моей деятельности является оказание банковских и финансовых услуг для предприятий Ярославля и Ярославской области. За это время я накопила огромный багаж знаний и стала состоявшимся специалистом в своей области. В настоящий момент я занимаю должность главного менеджера по работе с ключевыми клиентами Управления малого и среднего бизнеса Ярославского филиала ПАО «Промсвязьбанк». За это время я ни разу не пожалела, что связала свою жизнь с банковской сферой. Горжусь тем, что с помощью банковских услуг помогаю предприятиям Ярославля масштабировать свой бизнес.

***Женщина в банковской сфере — не новость, но, так или иначе, ей должны быть присущи стойкость, стрессоустойчивость и решимость. Как вам удается сочетать эти качества с женственностью и легкостью?***

Так сложилось исторически, что бизнесом управляют мужчины. Руководящие должности преимущественно занимают тоже они. Но современный мир диктует другие правила, и мы, женщины, должны совмещать несколько социальных ролей: быть не только матерями, женами, подругами, но и профессионалами своего дела. Мое поведение на переговорах с мужчиной-предпринимателем можно воспроизвести в одной фразе: «Сила наша в нашей слабости, а наша слабость безгранична». Но это не значит, что я прошу какого-то снисхождения, я напротив — демонстрирую свой профессионализм и деловые качества, предлагаю взаимовыгодные решения от сотрудничества с нашим банком и при этом всегда сохраняю женственность.

Для меня путь к успеху — это возможность оставаться женщиной при любых обстоятельствах: работаешь ли ты в банке, ведешь ли переговоры или просто гуляешь по набережной с друзьями.

***Что больше всего вам нравится в вашей работе?***

Секрет успеха в моей работе заключается в умении выстраивать честные, искренние, доверительные и долгосрочные отношения с клиентами. Моя основная задача — это правильно подобрать банковские и финансовые услуги и предоставить их клиенту на выгодных и конфиденциальных условиях. Я благодарна своим клиентам, поскольку именно они позволяют мне совершенствоваться и двигаться вперед.

***Героини этой рубрики — многогранные личности, чем вас привлек скрапбукинг и почему вы стали им заниматься?***

Однажды после посещения мастер-класса по созданию коллажей у меня родилась идея: а почему бы не применить эти навыки в изготовлении индивидуальных подарков для друзей, коллег и родственников? Скрап стал для меня способом раскрыть свои творческие способности. Теперь я не только изготавливаю открытки на заказ, но и провожу мастер-классы для детей. Работы, выполненные в технике скрапбукинг, превращаются в маленькие произведения искусства, в авторскую работу, которая становится уникальным подарком для ценителей прекрасного.

***Значит, вы не только «про финансы», но еще и «про творчество»? Как удается сочетать, казалось бы, несочетаемое?***

Мои друзья считают, что у меня в сутках 36 часов, потому что я успешна не только на работе, но и в свободное от работы время. Да, банк в моей жизни занимает значимое место, но мне всегда удается найти время и для творчества. Погружаясь в работу по созданию очередного шедевра — небольшой открытки, я попадаю в другой мир, неподвластный законам повседневной жизни.

***Анастасия, мы знаем, что немалую часть в вашей жизни занимает благотворительность. Что это для вас?***

В рамках социального проекта «Шаг за шагом» при поддержке Благотворительного Фонда «Дети Ярославия» совместно с Ириной Бровкиной, Анной Иовлевой, Марией Прунковой мы проводим мастер-классы для особенных детей. Вы бы знали, с какой душой и фантазией дети со своими родителями создают очередные шедевры: это и открытки, и крафтовые коробочки, и цветочные композиции. Для меня лучшая награда — это осознание того, что дети и их родители хотя бы на короткое время забывают о проблемах и становятся чуточку счастливее, их глаза наполняются радостью и восторгом. Здесь много плюсов: кто-то, возможно, приходит на мастер-класс, чтобы найти себе новых друзей, а для кого-то это становится новым увлечением.

***А еще вы любительница автомобилей. Ваш стаж вождения вызывает уважение, а отсутствие аварий опровергает все известные стереотипы. Как вам это удается?***

Машина должна быть частью тебя, твоей плотью, а ты — ее составной частью. Только так можно стать единственным в своем роде.

***Что может вызвать у вас улыбку?***

Мне сейчас вспомнились строчки из песни Людмилы Гурченко, где простая улыбка незнакомого человека заставляет изменить окружающий мир, создавая целый круговорот улыбок. Помните: «И улыбка, без сомненья, вдруг коснется ваших глаз...»? Окружайте себя позитивными людьми, и успех не заставит себя ждать. Позитивная энергия — это счастливая, яркая, успешная жизнь, море улыбок и радости. Смотрите на жизнь проще и с юмором, улыбайтесь, даже когда тяжело, — и жизнь вас обязательно наградит.

***Что бы вы хотели пожелать читателям нашего журнала?***

Любовь — это то состояние, которое гарантирует успех во всех сферах жизни: творчество, семья или карьера. Любовь — это маяк, к которому стремятся все корабли. Это чувство наполняет тебя силой и заряжает энергией. Если вы искренне любите себя, то мир ответит вам взаимностью. Любите и будьте любимыми.

# Вы в танцах!

*Когда произносишь имя и фамилию Оксана Кузьмина, автоматически приходят ассоциации — танец, творчество, шоу. Все это, и правда, есть в ее сфере деятельности, которой уже более десяти лет. Это дело стало неотъемлемой частью ее жизни. Кто в Ярославле не знает театр-кабаре «Юта»? Кто хотя бы раз не видел их представлений? Таких нет. Тем интересней было нам общаться с Оксаной о деле всей ее жизни.*



**- Оксана, рады личному знакомству, хотя заочно следим за вашей деятельностью очень давно. Расскажите немного о себе.**

Я родилась в Ярославле в обычной семье, закончила школу с золотой медалью, имею высшее математическое образование. За мужем с 2005-го года, и мой муж Алексей Кузьмин также из творческой среды — он актер Волковского театра. У нас есть прекрасный сын, ему сейчас двенадцать лет.

**- Как с математическим образованием и в танцы?**

С детства я занималась хореографией. Всегда очень четко понимала, что без творчества не смогу жить. В школе и в университете была активисткой: участвовала во всех творческих школьных мероприятиях, конкурсах, в студенческой весне, в студенческой команде КВН и выступала на других мероприятиях. С 14-ти лет впервые приехала в детский оздоровительный лагерь в качестве хореографа — и, по моему мнению, с этого времени началась моя творческая деятельность, которая длится и по сей день.

**- А с чего начиналось агентство по организации праздников «Юта-шоу»? Ведь вы стояли у истоков.**

Театр-кабаре «Юта-шоу» был основан в 2002 году, и за это время наша компания прошла долгий путь от небольшого коллектива в несколько человек при ресторанной площадке до крупного праздничного и продюсерского агентства со штатом более 60-ти человек. Сейчас мы реализуем более 500 фирменных мероприятий ежегодно, сотрудничаем с крупнейшими организациями России и создаем свои эксклюзивные проекты. Я пришла работать в «Юту» танцором в 2002-м году. Но буквально через год мне предложили место хореографа, а еще через несколько лет я приняла важное для себя решение и стала соучредителем и основателем самостоятельного праздничного агентства «Юта-шоу».

**- Каковы возможности вашего праздничного агентства?**

В сфере организации мероприятий наша компания уже почти 18 лет, и нам под силу организовать мероприятия разного уровня сложности, например, уровня VIP — масштабные меропри-

ятия для крупных компаний, заводов России. Также наша сфера деятельности — межрегиональные форумы. Мы сотрудничаем с различными подразделениями государственных структур, создаем и реализуем программы для дней городов, городских праздников, корпоративные мероприятия за границей и работаем со звездами шоу-бизнеса. Также работаем для частных клиентов — организуем «под ключ» выпускной вечер, свадьбу, юбилей, корпоративный праздник, новогоднюю вечеринку, торжественное мероприятие, конференцию и team-building, пресс-конференции и презентации.

**- Работа организатора сложна, требует полной отдачи и целого набора уникальных личных качеств. Что для вас самое главное в этом деле?**

В первую очередь, нужно любить людей, любить их праздник. Стараться сделать его так, как сделал бы для себя. Также считаю, что не стоит бояться создавать что-то новое и, может быть, на первый взгляд, непонятное, предлагать идеи, которые ты, возможно, не сразу понимаешь, как реализовать. Конечно, мне помогает мой опыт — это то, что ты накапливаешь с каждым созданным мероприятием. Анализ каждого проведенного праздника, каждого элемента в нем, статистика, выявление всех плюсов и минусов однозначно пополняют твою копилку. Еще мы с моей командой постоянно учимся. В нашей профессии нельзя остановиться ни на минуту. Сфера ивента постоянно меняется, появляются новые тренды, новые «фишки», новые приемы. Если ты хочешь быть на коне, то вперед и только вперед!

Ну и, безусловно, в нашем деле никак без самопожертвования и бесконечной любви к своему делу. Ты постоянно отдаешь свое время, свои эмоции, свои знания, свою любовь, свои силы, в конце концов. Как я люблю говорить: «Творчество — это призвание. Это любовь на всю жизнь. Любой по-настоящему творческий человек работает не только из-за денег. Это определенного рода фанатизм».

**- Трудно ли управлять коллективом в 60 человек, где каждый — индивидуальность?**

Для меня было важно создать такую обстановку в нашем коллективе, где основой будет являться любовь и взаимопомощь. Это главное кредо нашей компании. Мы всегда с гордостью говорим о том, что позволило нам так долго быть на лидирующих позициях, что позволяет нам создавать уникальный для ярославской области продукт, который по праву может считаться ее лицом — это умение работать в команде. Я с гордостью и без всякого стеснения могу сказать: «Юта» — это команда мечты!»

**- Еще одно ваше детище — это театр-кабаре «Юта». Несколько слов об этом проекте.**

Театр-кабаре «Юта» — это для меня отдельная глава жизни, особая любовь, особый трепет, особая привязанность. Ему на данный момент 18 лет, и я занимаюсь постановкой шоу в нем с 2005-го года. «Юта» — это музыкальный театр с репертуарной афишей, состоящей из ярких фирменных шоу.

**- Уверены, всем читателям было бы интересно узнать, как же создается шоу.**

Каждый год мы начинаем сезон с премьеры. Это особый период для нас: с одной стороны он полон творчества, креатива, фантазирует идеями, с другой — это период бессонных ночей, многочасовых репетиций в любое время суток, мук производства нового шедевра. Над созданием трудится огромная креативная команда: во-первых, режиссер-постановщик Юрий Круглов, артист театра им. Ф. Волкова, наш бессменный творческий лидер уже более 10 лет, я отвечаю за хореографию, есть также художественные руководители, костюмеры, свето- и звукорежиссеры, администраторы и целый цех по созданию реквизита. В течение сезона после премьеры каждую неделю идут шоу, поэтому этот проект в моей жизни занимает огромное место и требует особого внимания. Ведь сохранить качество и каждый год становиться лучше — это очень сложная задача.

**- Видели, знаем. На сцене все выглядит бомбично!**

Подобного формата больше нет не только у нас в городе, но и во всей России. На каждом клубном вечере я вижу, как 150 — 160 гостей взрываются шквалом аплодисментов после последней ноты шоу, встают со своих мест и не отпускают наших артистов, ведь по формату мы своего рода ярославский «Мулен Руж». Сегодня, к сожалению, совсем не осталось мест, куда более солидная публика сможет прийти на культурный отдых, поужинать да еще и посмотреть удивительное зрелище. Поэтому каждый клубный вечер я украдкой наблюдаю за реакцией новых гостей и наслаждаюсь их удивлением, восхищением и выплеском положительных эмоций. Такие моменты дают тебе новые силы и мощную энергию!

**- Оксана, вашу фамилию неоднократно слышим на многих конкурсах красоты и крупных городских мероприятиях. И там без вас не могут обойтись?**

Вот уже несколько лет ко мне активно обращаются за постановкой крупных мероприятий. В первую очередь, это конкурсы красоты и творческие конкурсы. На сегодняшний день в моей копилке их образовалось огромное количество. Помимо этого ставлю творческие номера и постановки сотрудникам крупных компаний, занимаюсь постановкой масштабных мероприятий



для городских праздников, юбилеев крупнейших компаний нашей области. Но также ставлю свадебные танцы, творческие поздравления, мини-спектакли и многое другое.

**- Чем ваши услуги объективно отличаются от массы других похожих предложений?**

Делать у меня заказ удобно, ведь я могу помочь не только с идеей номера. У меня есть балет, вокалисты, оригинальные артисты и костюмы, которые не нужно искать самостоятельно. Также у нас есть возможность записать фонограмму или целую песню, если кто-то хочет, например, петь. Уверена, в этом плане я очень «удобный» хореограф, так как решаю самостоятельно все сопутствующие проблемы.

**- Как мы понимаем, дети также не остались в стороне, и ваша компания работает и с ними?**

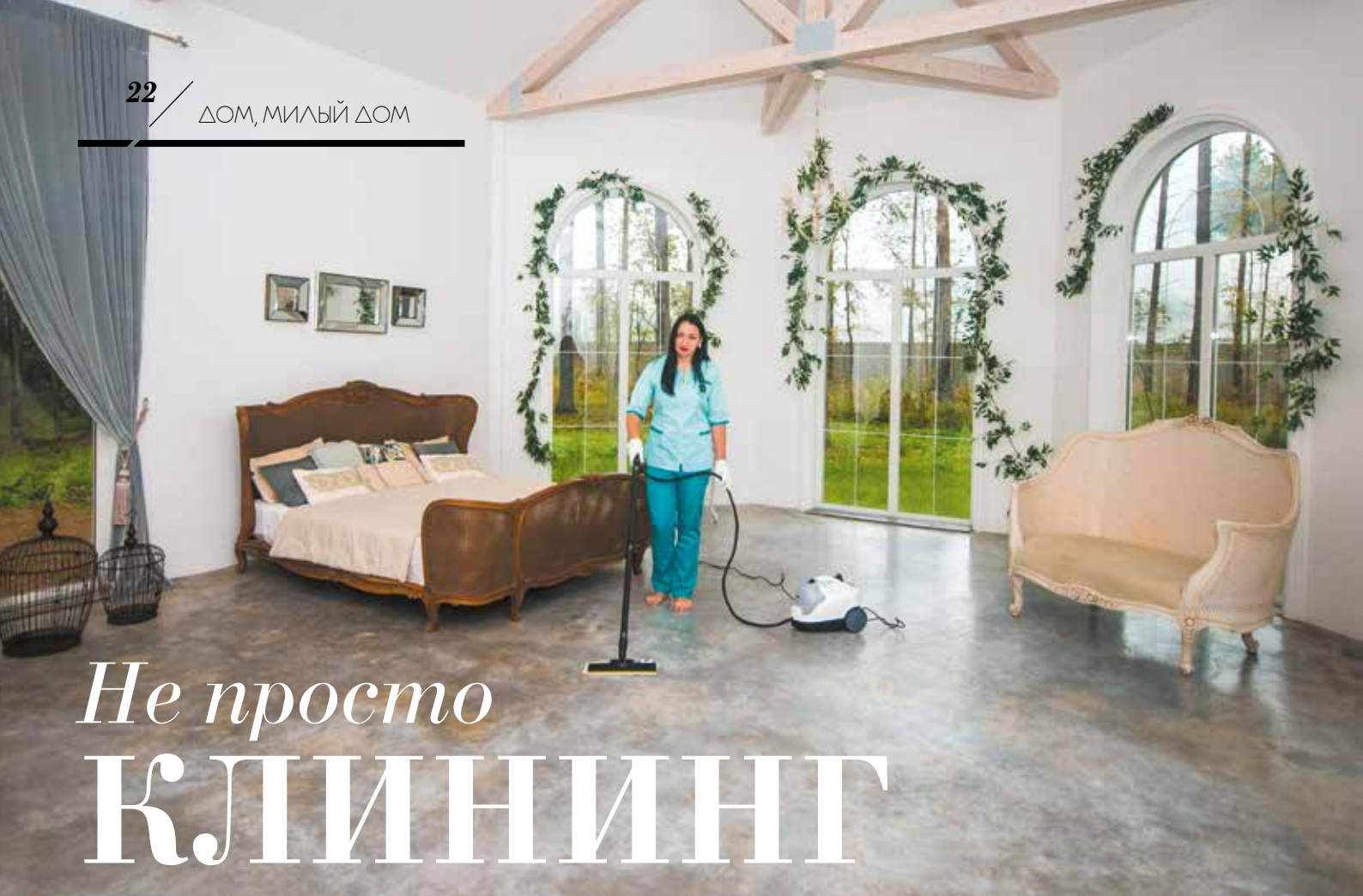
Открытие детской студии для нас — это вполне естественный и закономерный шаг, сделанный для того, чтобы воспитывать и растить кадры, в первую очередь, для себя. Основной идеей стала передача творческого опыта от профессионального успешного артиста ученику на регулярных занятиях и мастер-классах, а также в процессе совместной работы над созданием концертных шоу и спектаклей. Мы развиваем в детях творческие навыки, открываем уникальные и индивидуальные способности личности, формируем вкус и любовь к театру, музыке и танцу. Для кого-то из учеников работа на сцене станет профессией и смыслом жизни, для кого-то — возможностью узнать себя и мир вокруг.

**- Невероятно, ваше поле деятельности поражает! Как все успеваете?**

Успеваю, но жалею, что в сутках только 24 часа. На самом деле, при грамотном распределении времени, при меньшем нахождении в соцсетях и при определенном делегировании обязанностей все возможно!

**- Оксана, желаем вам дальнейших творческих успехов и не переставайте всех удивлять и вдохновлять!**

Спасибо, обязательно!



# Не просто КЛИНИНГ



В век высоких технологий, постоянной нехватки времени и общего ухудшения экологии мы все чаще задумываемся, как сделать так, чтобы квартира оставалась чистой как можно дольше. В идеале настолько чистой, чтобы дети не болели, животные не провоцировали аллергию, и все домочадцы были под надежной защитой. До недавнего времени все это казалось чем-то заоблачным и нереальным, но с появлением в нашем городе компании Eva Eco Clean можно забыть о страшном слове «уборка». Разбираемся подробнее.

**КЛИНИНГ СЕГОДНЯ — ЭТО УЖЕ НЕ НОВОСТЬ, НО ВОТ УБОРКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБИОТИКОВ, ДА, ВЫЗЫВАЕТ НЕПОДДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС.**





**Д**ля начала немного теории. Пробиотики — это микроорганизмы, активно используемые для лечения и укрепления здоровья человека. Полезные микробы способны значительно улучшить самочувствие, они с легкостью борются с вредными патогенными микробами. В природе процесс очищения прост: грязь отделяется водой, а затем нейтрализуется бактериями — этот принцип и взяли за основу ученые при разработке инновационных методов борьбы с загрязнениями.

#### В ЧЕМ ИХ ПРЕИМУЩЕСТВА?

- **Безопасность.** В отличие от агрессивных химических составов привычных чистящих средств пробиотики имеют природное происхождение и безвредны для человека.
- **Высокая проходимость.** Полезные бактерии способны проникать в глубинные слои за счет своих микроразмеров.
- **Ионизация воздуха в квартире.** Воздух после уборки становится чистым и свежим. Стабилизируется здоровый микробиологический климат в помещении, значительно снижается риск инфекционных заболеваний.
- **Долгосрочный эффект.** Эффект сохраняется до 4 недель, после чего для поддержания чистоты стоит повторить нанесение пробиотиков на поверхность.



**ВАЖНО! МОЮЩИЕ ПРОБИОТИКИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ХИМИЧЕСКИМИ РАСТВОРИТЕЛЯМИ И НЕ СОДЕРЖАТ АГРЕССИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ. ОНИ БИОРАЗЛАГАЕМЫ, НЕГОРЮЧИ И НЕЛЕТУЧИ. ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИМЕЮТ ЗАПАХА.**

Звучит заманчиво? Нужно пробовать, ведь мы живем в регионе с не самым благоприятным экофоном.

#### ПРОБИОТИКИ УЖЕ В ЯРОСЛАВЛЕ

В Ярославле уборку комнат, квартир и домов, офисных помещений с применением средств, созданных на основе пробиотиков, осуществляет компания Eva Eco Clean. Оставьте заявку на уборку помещения, и команда со всем необходимым оборудованием и мощными средствами приедет на помощь.



КЛИНИНГОВАЯ  
КОМПАНИЯ  
**EVA ECO CLEAN**  
@EVA\_ECO\_CLEAN

По всем интересующим  
вопросам можно обратиться  
по телефону  
**+7 980 701 24 91**



# НЕТ БОЛИ — *нет роста?*

Большинство моих подопечных, приходя ко мне на тренировку, озвучивают такую фразу: «Наташа, у меня ничего не болело» :( Плохо это или хорошо? Давайте разбираться.

### *Откуда берется боль в мышцах?*

**Боль в мышцах во время тренировки.** Есть мнение, что мышцы болят от того, что в процессе выполнения упражнения в них накапливается молочная кислота. Это ошибочно и верно одновременно. Молочная кислота (лактат) — это побочный продукт работы нашего организма. Вы легко сможете отличить эту боль — это жжение в мышцах, которое достигает такой силы, что кажется, будто мышца просто горит огнем. Концентрация лактата увеличивается при выполнении упражнений на пампинг или при выполнении суперсетов. Существуют научные доказательства того, что лактат стимулирует гипертрофию (рост) мышечных клеток и играет положительную роль в строительстве тела. Это и есть действие молочной кислоты. В определенный период она накапливается в таком количестве, что терпеть боль нет сил, и вы прекращаете выполнение упражнения. Боль постепенно отступает, лактат вымывается из мышц. На этом действие молочной кислоты заканчивается.

**Боль в мышцах после тренировки.** Что же вызывает боль, которую вы чувствуете на следующий день после тренировки? Эта боль возникает совсем по другой причине. Все мы знаем, что мышечная ткань состоит из волокон. При интенсивной фи-

зической нагрузке в волокнах образуются микронадрывы, другими словами, происходит повреждение мышцы — это и вызывает боль. Плохого в этом ничего нет, такие микроразрывы способствуют росту мышц. Организм направляет в мышцы строительный материал (здесь важно вспомнить слова своего тренера о сбалансированном питании, восстановительных мероприятиях и сне) и быстро латает разрывы, делая мышцы больше и крепче. Это можно сравнить с мозолью. В том месте, где происходит постоянное давление на организм, он старается защититься. Чаще всего мышечная боль наблюдается у новичков, мышцы которых не адаптированы к нагрузке. Подобный симптом возникает и у продвинутых, и у опытных тренирующихся, если они долго не тренировались или сменили программу упражнений.

### *Боль — плохо или хорошо?*

В большинстве продвинутые тренирующиеся или спортсмены любят боль в мышцах во время и после тренировки, потому что она является показателем самоотдачи и серьезности в тренировочном процессе. Она означает, что человек подверг мышцы более сильным нагрузкам, чем раньше, и повысил свой уровень тренированности.



ТЕКСТ:

**Наталья МИЛОСЛАВСКАЯ,**  
фитнес-тренер, нутрициолог,  
преподаватель  
здорового образа жизни  
@fitness\_nataly



#### ВАС ДОЛЖНА НАСТОРОЖИТЬ БОЛЬ:

- если она наступила сразу же после тренировки и не проходит несколько часов.
  - если она острая, стреляющая при каждом движении. Это может быть симптом разрыва мышцы.
  - если чувствуете ее в суставах и костях, если испытываете трудности при движении конечностями.
- Есть хоть один из признаков такой боли? Срочно обратитесь к врачу, так как возможны повреждения мышц, костей или суставов. Тренироваться при таких травмах опасно!

#### ТРЕНИРОВОЧНАЯ БОЛЬ ПО ПЛАНУ:

- если вы тренируете мышцу впервые.
- если перерыв между тренировками был значительный, к примеру, более двух недель.
- если вы тренируетесь на пределе своих возможностей и каждый раз увеличиваете вес отягощения.
- если вы поменяли тренировочную программу.
- если период восстановления между тренировками был недостаточным.

Не стоит бояться боли после тренировки именно в мышцах, а не в суставах и тем более в костях; боли, которая возникает и стихает равномерно; которая появляется примерно через 18 – 24 часа после тренировки при движении, а не в состоянии покоя.

И, конечно, вернемся к главному вопросу: «Должны ли болеть мышцы после каждой тренировки?». Здесь все зависит от постановки вашей тренировочной цели. Если цель — добавить объемов в необходимых мышцах, то английская поговорка всех бодибилдеров «no pain — no gain», что в переводе означает «нет боли — нет роста», должна стать и вашим тренировочным девизом.

Если ваша цель — стройность и мышечный тонус, то постоянная боль в мышцах будет говорить о том, что тренировочная нагрузка для вас чрезмерна и подобрана неправильно. Стоит озвучить тренеру свои ощущения во время и после тренировки, чтобы скорректировать тренировочный процесс, комплекс восстановительных процедур и план питания.

**Не рекомендую** идти на тренировку, если боль в мышцах после предыдущего тренировочного дня не утихла и является для вас нестерпимой. Это говорит о том, что ваш организм не восстановился. Многократное повторение таких тренировок приведет вас к состоянию перетренированности (см. статью «Перетренированность», журнал «Улыбнись Ярославль» №2(02) 2018).

#### Как помочь своим мышцам быстрее восстановиться?

- Пить больше воды. Вода участвует во всех обменных процессах организма, в том числе и в восстановлении мышечной ткани.
- Витамин С. Сразу после тренировки принять 1г (если у вас нет противопоказаний).
- Теплый душ, ванна, хамам, сауна, баня. Тепло благотворно действует на расслабление мышечной ткани и восстановительные процессы.
- Массаж. Помогает снизить болевые ощущения и расслабить мышцы.
- Бета-аланин. Если тренируетесь очень часто и интенсивно, принимайте бета-аланин. Эта добавка устраняет боль в мышцах после тренировки и ускоряет восстановление. Необходимо людям, часто сталкивающимся с силовыми нагрузками. Косвенно способствует увеличению интенсивности тренировок, а значит, и росту мускулатуры. Для легкоатлетов, как показали последние исследования, бета-аланин ценности не представляет.

**Можно ли предотвратить боль в мышцах после тренировки?** Сразу уточню, я говорю о боли, которая мешает вам жить и тренироваться.

- Сделайте свои тренировки регулярными, а не временными. Если вы долго не тренировались, начинайте с малого.
- Каждую тренировку начинайте с разминки и заканчивайте заминкой. Разогревайте мышцы к предстоящей работе и успокаивайте свой организм после нее.
- Тренируясь все время на грани своих возможностей, следует помнить про перетренированность и истощение организма.
- Сбалансированное питание — важная составляющая всего тренировочного процесса. С помощью правильно подобранного рациона организм быстрее и эффективнее восстанавливается.

Мышечная боль после тренировки — это всегда приятно, но, увы, не всегда полезно. Чувствуйте свой организм и реагируйте на его сигналы. Если вы из тех, кто любит боль в мышцах во время и после тренировки, это не значит, что вы садомазохист. Возможно, вы просто спортсмен!

*Всем достижения тренировочных целей  
и продуктивных тренировок!*

ПОЗИТИВНОЕ ТЕЛЕШОУ  
НА ГОРОДСКОМ ТЕЛЕКАНАЛЕ

# Утренний фреш

КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
НА ГОРОДСКОМ  
ТЕЛЕКАНАЛЕ  
В 6 И 8 УТРА

СНИМЕМ СЮЖЕТ, СДЕЛАЕМ  
РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК,  
ПРИГЛАСИМ ВАС ГОСТЕМ  
В СТУДИЮ, ПОДАРИМ ЗРИТЕЛЮ  
ПРИЗЫ ОТ ВАС - С НАМИ ВАМ  
БУДЕТ ЛЕГКО РАССКАЗАТЬ  
О СЕБЕ!

Охватим до 1 000 000 жителей Ярославля,  
Тутаева, Рыбинска, Переславля-Залесского,  
Данилова, Ростова!

А ЕЩЕ РАЗМЕСТИМ ВАШУ РЕКЛАМУ:  
в социальных сетях  
на популярном радио ХИТ-ФМ  
в кинотеатрах перед каждым сеансом!

**Ваше доброе утро в любую погоду!**

ПО ВОПРОСАМ РЕКЛАМЫ:  
[yarutro@gmail.com](mailto:yarutro@gmail.com) (4852) 77-11-77

12+

 YARUTRO

 YARUTRO

 YARUTRO

 УТРЕННИЙ ФРЕШ

**Найди себя - купи билет со скидкой!**



Дети до 10 лет	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	<b>-50%</b>
Многодетные семьи*	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	<b>-50%</b>
Пенсионеры и инвалиды**	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	<b>-50%</b>
Студенты***	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	<b>-50%</b>
<b>Группы</b>			
от 10 человек	Пн - Вс	все сеансы	<b>-10%</b>
от 15 человек	Пн - Вс	все сеансы	<b>-15%</b>
от 20 человек	Пн - Вс	все сеансы	<b>-20%</b>

\*При предъявлении удостоверения многодетной семьи

\*\*При предъявлении социальной карты пенсионера/удостоверения инвалида

\*\*\*При предъявлении студенческого билета очного отделения

## КАК ЭТО БЫЛО: «Королева Ярославля»

Приятным апрельским вечером в гостиничном комплексе «Святой Георгий» выбирали королеву Ярославля. Вечер искрился улыбками, волшебной атмосферой и гостеприимством, что, безусловно, являлось заслугой организатора конкурса — Марии Белоусовой.

Одиннадцать конкурсанток представили свои номера компетентному жюри и гостям вечера. Затем члены жюри оценивали дефиле в коктейльных платьях и в национальных костюмах. Все это позволило каждой участнице проявить себя и найти отклик в сердцах зрителей, а также заявить свои права на главный приз — титул «Королева Ярославля».

Время пролетело незаметно, этому способствовали искрометный юмор ведущего Игоря Головкина, представления от команды театра-кабаре «Юта», песни от ярославской студии мюзикла, эффектные номера от зала воздушного фитнеса «Гравитация». И вот, час X настал!

Grand-prix «Королева Ярославля-2019» получила Ирина Дмитриева, которая поделила этот титул с Натальей Бертолини. Да, Ярославль, в этом году у тебя целых две королевы! Первой вице-мисс стала Екатерина Макарова, а второй вице-мисс — Светлана Ланцова. Приз зрительских симпатий ушел Валентине Катаргиной. Никто не остался без подарков от партнеров мероприятия — стоматологической студии доктора Королева, фитнес-клуба «Авангард», центра эстетической медицины «Первый красивый», гранд-отеля «Аристократъ», компании «Арго» и цветочного салона «Магия цветов».





# Май

Май принесет с собой как позитивные моменты, так и волнения. В течение этого месяца многим придется поволноваться из-за финансов. Возможно, это связано с крупными тратами в апреле или с предстоящими финансовыми вложениями при планировании отпусков. Но в целом май порадует спокойным характером.



**Овен** В начале месяца обратите внимание на здоровье. Повседневные дела могут отнимать много сил и энергии. В течение месяца появится возможность возглавить проекты, что принесет деньги и повысит статус.



**Телец** Начало месяца не очень подходит для разных договоренностей. Не стоит давать деньги в долг и инвестировать. Середина и конец мая удачны для образовательной деятельности и публичных выступлений.



**Близнецы** В начале месяца не предпринимайте активных действий. А вот с 10 числа можно обращаться к руководству или к партнерам. Поддержка вам обеспечена.



**Рак** Проявите гибкость в общении с близкими и с вашим окружением. В мае вы сможете исправить положение в финансовой и профессиональной сфере, но не поддавайтесь на провокации и интриги.



**Лев** Львы могут столкнуться со сложностями в работе, но в то же время стоит ожидать финансовой поддержки. Вторая половина месяца удачна для поиска новой работы или набора новых сотрудников.



**Дева** Не обращайтесь внимание на возможную критику в начале месяца. Сосредоточьтесь лучше на планировании отпуска или отдыха. Проведите неделю вне города с близкими людьми, так как в конце месяца потребуется собранность в работе.



**Весы** Начало месяца может быть сложным в плане общения с близкими людьми. Из-за нехватки энергии возможны физические недомогания. Но уже с 10 числа обстановка стабилизируется и все проблемы можно будет удачно решить.



**Скорпион** Скорпионам нужно быть терпимее и тактичнее с окружающими. Неосторожно сказанные слова могут привести к конфликтам. В конце месяца вы сможете открыть для себя новые увлечения, многих ждут романтические встречи.



**Стрелец** Стрессоустойчивость и активность обеспечат основные преимущества в начале месяца. Но в работе тщательно все проверяйте, чтобы избежать ошибок. В середине месяца многим из вас захочется перемен в жизни. Поездка может подарить новые эмоции и впечатления.



**Козерог** В начале мая многие Козероги захотят отдохнуть и возьмут отпуск. Но уже с середины месяца вы отлично организуете все вокруг себя, сможете укрепить авторитет и связи.



**Водолей** Многие Водолеи захотят уединиться или побыть в кругу семьи и близких. Отдохните вне города. С середины месяца вы сможете решить все спорные вопросы и важные дела благодаря переговорам и встречам.



**Рыбы** В начале мая не верьте пустым обещаниям, а требуйте гарантий. Так вы сможете избежать ошибок и обмана. Будет много встреч, приемов гостей и новых впечатлений. Любое сотрудничество будет продуктивным.



ТЕКСТ:

**Марина СКРЕБКОВА**  
астролог  
<https://vk.com/club144543428>  
Тел.: 8(910)662-80-32  
[@marina.skrebkova](mailto:@marina.skrebkova)



# Июнь

Июнь для большинства из нас пройдет в суете. Может возникнуть огромное количество дел, связанных с самыми разными сферами жизни, при этом отнимающих энергию. Но все же лето стартует на позитивной волне. Прибавится количество влюбленных пар и желающих пойти в ЗАГС.



**Овен** Вы не застрахованы от изменений в основных сферах жизни. Наибольшее количество внеплановых перемен придется на сферу личных отношений. Конечно, это на какое-то время выбьет вас из привычного образа жизни, но не сомневайтесь, что вы устоите перед любыми невзгодами.



**Телец** В ближайшие четыре недели вы можете полностью восстановить запас физических сил. К примеру, можно заняться поиском нового имиджа. Поводов для крупных тревог у вас не будет.



**Близнецы** Близнецы проведут июнь без больших перемен. Вы сможете хорошо отдохнуть и показать неплохие результаты в работе. Для тех, чей отпуск выпадает на начало лета, советуем полностью восстановить запасы энергии.



**Рак** В начале этого лета к вам придет четкое понимание того, что стоит уделить внимание физическим показателям. Сделав перерыв в делах, вы поступите правильно.



**Лев** В июне будет преобладать позитивный настрой. У вас появится много новых друзей, и вы будете получать огромное удовольствие от общения. В течение этого месяца вы похорошеете, что заметят лица противоположного пола.



**Дева** В июне будут склонны к меланхолии. Возможно, у вас проснется желание побыть в одиночестве. Но решив спрятаться, не забывайте, что повседневные обязанности за вас никто не решит.



**Весы** Будут находиться в обществе самых близких людей. Вы будете избегать ненужных контактов, а также людей, общение с которыми носит второстепенный характер. Это поможет вам прийти к достаточно впечатляющим итогам в конце месяца.



**Скорпион** Вы не застрахованы от недоразумений, повлиять на которые нет никакой возможности. Но представители вашего знака очень сильные, а значит, вы устоите перед любыми сложностями, главное — не паникуйте.



**Стрелец** Некоторые представители вашего знака решатся сменить работу. В июне вас ждут большие реформы, которые могут отнять немало сил и времени. Поэтому подходите к решению всех вопросов с холодной головой.



**Козерог** Июнь пройдет без важных событий. Вы не захотите что-то менять в вашей жизни и начинать новые проекты. Тем из вас, кто отправится в отпуск, повезло — это наилучший период.



**Водолей** В июне многое поменяется вокруг вас. Представители вашего знака решат освободиться от всех тех обстоятельств, которые тормозили и не давали развиваться, а это может быть сопряжено с небольшими конфликтами.



**Рыбы** Непозволительно уходить в меланхолию. Депрессивный настрой может затруднить общение с близкими людьми. Вы будете думать о сложностях в общении. Совет: сосредоточьтесь на позитивных моментах начала летнего сезона.

**АВТОСАЛОНЫ**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР



Автосалоны «СИМ-Ярославль»,  
Полушкина Роцца, 11

Автосалон «Тойота Ярославль»,  
пос. Нагорный, Советская, 25

Автосалон «Лексус Ярославль»,  
2-й км. Московского шоссе

Автосалон «Лэндровер, Ягуар,  
Вольво»,  
пос. Нагорный, Советская, 25

Автосалон «АвтоЛига Hyundai»,  
ул. Дорожная, 8

**СПОРТ**

Фитнес-клуб «Авангард»,  
Титова, 10

## Protein boutique

• спортивное питание •

Магазин спортивного питания  
Protein boutique,  
пр-т Октября, 3

Фитнес-клуб LOFT FITNESS,  
пр-т Машиностроителей, 9А,  
ТЦ «Аврора», пр-т Фрунзе, 38,  
ТЦ «Аллегро»

Фитнес-клуб «Стиль жизни»,  
Б.Октябрьская, 30а

Фитнес-клуб VIP SPORT,  
Свободы, 91

Клубный магазин «Локомотив»,  
Гагарина, 15

Фитнес-клуб Noble,  
Республиканская, 16а

## САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



Центр красоты и здоровья  
«Ланжель»,  
Республиканская, 51/2, Папани-  
на, 13/2

**GUZHVA**  
beauty studio & school

Студия красоты GUZVA,  
Волжская набережная, 4



Центр пластической хирургии,  
ул. Салтыкова-Щендрина, 11



Стоматологическая  
СТУДИЯ  
• ДОКТОРА КОРОЛЕВА •  
Стоматологическая студия доктора  
Королева,  
Свердлова, 87/12

Клиника «ПРИМАМЕД»,  
ул. Пушкина, 18

Студия ногтевого сервиса  
«Квартира маникюра»,  
Свободы, 9

Студия красоты «Квартира Стиля»,  
Свободы, 9

Авторская студия Натальи  
Шарафутдиновой,  
Советская, 75

Салон & бутик Demi,  
Андропова, 14

Центр лазерной и эстетической ме-  
дицины «Актуаль»,  
Максимова, 14

Салон красоты Your brow & make-up,  
Комсомольская, 20а, ТЦ «АУРА»,  
Победы, 41

Центр красоты и здоровья ТАИС,  
ул. Первомайская, 15

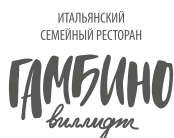
Студия маникюра CUPCAKE NAIL'S,  
ул. Победы, д.41, ТРЦ «АУРА»

Студия красоты LASHROOM,  
ул. Собинова, 27/2

Барбершоп TOPGUN,  
ул. Победы, 41, ТРЦ «АУРА»

**КАФЕ & РЕСТОРАНЫ**

Гастрономический бар  
«Friends craft & wine»,  
ул. Богдановича, 16а



Ресторан «Гамбино Виллидж»,  
Нахимсона, 16



Кофейня «Organic Coffee»  
ул. Кирова, 13  
ул. Свободы, 32а  
пр-т Октября, 2  
ТЦ Аура, ул. Победы, 41  
пр-т Толбухина, 58



Бургерная & стейк-хаус «ЗАМЯСО»,  
ул. Кирова, 10

Ресторан «Огни»,  
ул. Первомайская ул., 9

Кофейня «Хорошие люди»,  
ул. Депутатская, 5



Ресторан «Бульвар»,  
Челюскинцев, 14

Кафе-пекарня «Киш-Миш»,  
Республиканская, 82

Wine Bar & Kitchen «PROBKA»,  
Б. Октябрьская, 92/63

Ресторан «Буратино»,  
Первомайская, 7

Кафе «Baget, паштет и желтый  
плед»,  
ул. Собинова, 41б

Паб «Normal»,  
ул. Нахимсона, 11

Бар «John Gotti»,  
ул. Нахимсона, 16, 2 этаж

Кальянная «Крыша»,  
ул. Собинова, 52, 2 этаж

Бар «Дудки Бар»,  
ул. Собинова, 33

**РАЗНОЕ**

Концерт-холл «Кино»  
Волжская набережная, 4

CONCERT-HALL «KINO» – ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ  
ПРОСТРАНСТВО, РАСПОЛОЖЕННОЕ В ЗОНЕ ВСЕМИРНОГО  
НАСЛЕДИЯ ЮНЕСКО НА БЕРЕГУ ВОЛГИ В ИСТОРИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ ЯРОСЛАВЛЯ



## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ



ВЫСТАВКИ | КОНФЕРЕНЦИИ | ТРЕНИНГИ | СЕМИНАРЫ  
КИНОПРОСМОТРЫ | СПОРТИВНЫЕ ТРАНСЛЯЦИИ  
СВАДЬБЫ | КОРПОРАТИВЫ | ЮБИЛЕИ

Профессиональный, высоко технически оснащенный, концертный зал в 400 кв. м.,  
легко трансформируется под формат мероприятий любого масштаба.

Концертный зал предваряет уютный бар, выполненный в стиле лофт: отличное  
место для частных бесед и отдыха.

+7 905 646 51 51

CONCERTHALLKINO.RU



Тел. (4852) 32-00-11

(4852) 73-02-55

Ярославль, ул. Салтыкова-Щедрина, 11

@plastic\_surgery\_centр | psc007@mail.ru



**ЭДУАРД ШУЛЬГИН**  
Пластический хирург

**МАРИЯ ШЕЛЕГ**  
Пластический хирург

**ЕЛЕНА КОРОТКОВА**  
Врач-косметолог

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ  
И КОСМЕТОЛОГИЯ  
ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ**